

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode latihan *Z Pattern Run* efektif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun.
2. Metode latihan *Slalom Weave Drill* efektif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun.
3. Metode latihan *Slalom Weave Drill* lebih efektif daripada metode latihan *Z Pattern Run* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini khususnya untuk peningkatan kelincahan, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Kepada atlet dan pelatih dapat menggunakan metode latihan *Z Pattern Run* dan metode latihan *Slalom Weave Drill* sebagai salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*. Terlebih untuk dapat memvariasikan gerakan-gerakan latihan dengan tujuan agar atlet mampu menggiring bola dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
2. Meningkatkan kemampuan *dribbling* sangat penting khususnya pada cabang olahraga sepakbola yang berguna untuk menerobos dan mengacaukan pertahanan lawan dalam latihan maupun pertandingan.

3. Untuk yang melakukan penelitian serupa agar memerhatikan keseriusan dan semangat pemain dalam menjalankan program latihan penelitian ini.
4. Dalam melakukan latihan, seorang pelatih harus memberi intensitas latihan yang pas. Mulai dari intensitas yang ringan, sedang dan berat. Berikan intensitas latihan yang semakin hari semakin meningkat agar performa kemampuan pemainnya meningkat.
5. Sebelum melakukan latihan sebaiknya pelatih mengecek kondisi pemain terlebih dahulu, agar latihan yang dilakukan nantinya mendapatkan hasil yang bagus dan target latihan bisa tercapai.

